

## اپنی درکار طبی نگہداشت لوو

بھاویں COVID-19 ساڈی کمیونٹی وچ پھیل رہیا اے، تے جیدوں تیکر تُسی اپنے آپ نوں اتے دوجیاں نوں محفوظ رکھن لئی اقدام کردے ربوو طبی نگہداشت لینا محفوظ اے۔ ہُن اوہ نگہداشت لین دا چنگا ویلا اے جیہڑی تُسی ملتوی کیتی اے جد کہ نیویارک شہر (NYC) رُکيا ہویا اے۔

### طبی نگہداشت لینا محفوظ اے۔

- اپنے مریضاں اتے عملے نوں محفوظ رکھن لئی کلینکس اتے ہسپتال اقدام کر رہے نیں۔ لوکاں نوں باہر انتظار کرا کے جیدوں تیکر اونہاں دی واری ہووے، منہ ڈھکن آلیے نقاب نوں لازمی کر کے اتے COVID-19 دیاں علامتاں لئی سارے مریضاں دی معائنہ کاری کر کے، ایہہ ترتیبات وکھریاں بو سکدیاں نیں اتے ایہدے وچ وکھریاں تقرریاں شامل بو سکدیاں نیں۔
- اکثر کلینکس کول تقرریاں دستیاب ہوندیاں نیں اتے تھانوں اتے تہاڈے بال نوں ذاتی طور تے ویکھن لئی تیار نیں۔
- جے ذاتی دورے دی لوڑ نہ ہووے تے ٹیلی فون یا ویڈیو کانفرنس وی ورتی جا سکدی اے۔

### اپنیاں علامتاں نوں نظر اندز نہ کرو۔

- کسے نویاں علامتاں لئی نگہداشت لوو، بھاویں اوہ COVID-19 توں متعلقہ نیں یا نہیں۔
- جے تھانوں کوئی طبی بنگامی صورتحال درپیش اے تے **911** تے کال کرو، بشمول ساہ لین وچ اوکڑاں، بولن وچ اوکڑاں، چھاتی وچ پیڑ یا دباؤ، یا چہرے، ہانہ یا لت دا سُن ہونا۔

### باقاعدہ تشخیص اتے ویکسینیشن کراؤ۔

- بالغان: جینا چھیتی ممکن ہو سکے کینسر دی اتے صحت دیاں بور حالتاں دی تشخیص دی معائنہ کاری لئی، اتے معمول دی ویکسینیشنز لئی بلڈ پریشر، بلڈ شوگر اتے جسمانی وزن دی نگرانی کرن لئی صحت دی سالانہ تشخیص کروان نوں یاد رکھو۔
- بال: پک کرو کہ بال اپنی بہبود اتے ویکسینیشنز دے شیڈیول کردہ دورے پورے کرن۔
- سارے: ستمبر وچ شروع ہون آلی نزلے دی ویکسینیشن لوو۔
- ویکسینیشن کیتھوں لینی اے ایہدے بارے جانکاری لئی بیٹھاں ویکھو۔

### دائمی مرضاں دا خیال کرو۔

- تھانوں COVID-19 دی شدید پیچیدگیاں دے خطریاں وچ پاندیاں حالتاں لئی باقاعدہ نگہداشت اتے طبی ری فلز لوو، بشمول ذیابیطس، موٹاپا، دل دی بیماری یا پھیپھڑیاں دی بیماری۔

### جے تُسی COVID-19 دیاں علامتاں ظاہر کر رہے او تے رابطہ کرو۔

- جے تہاڈیاں COVID-19 دیاں علامتاں ماڑیاں موٹیاں نیں، یا جے علامتاں بور ودھ جاندیاں نیں تے اپنی صحت دے نگہداشت کار نوں دسو۔ COVID-19 دیاں علامتاں بارے مزید جانکاری لئی، [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کرو اتے "Symptoms and What to Do When Sick" (علامتاں اتے بیماری دی حالت وچ کیی کرنا چاہیدا اے) نوں تلاش کرو۔

### صحت دی نگہداشت سب لئی دستیاب اے۔

- امیگریشن دی حالت یا ادائیگی دی اہلیت توں بالاتر نگہداشت دستیاب اے۔
- NYC صحت + ہسپتال وچ صحت دی نگہداشت دیاں سہولتاں تے ساریاں لئی گھٹ اتے مفت طبی نگہداشت دستیاب اے۔
- NY State of Health دے ذریعے گھٹ قیمت تے صحت دی انشورنس دستیاب اے۔ بور جانکاری لئی 855-355-5777 یا **311** تے کال کرو۔

- جے تہانوں صحت دی نگہداشت دے فراہم کنندہ دی لوڑ اے، تے 844-692-4692 تے یا **311** تے رابطہ کرو۔
- 2 ورہیاں توں ودھ عمر دے بالان لئی NYC صحت + ہسپتالوں وچ مفت ویکسینیشن دستیاب اے۔ تقرری لئی 844-692-4692 تے کال کرو۔
- NYC وچ بور تہاواں تلاش کرن لئی جیہڑیاں بالان اتے وڈیاں لئی ویکسینیشن فراہم کردیاں نیں، **NYC Health Map** (NYC صحت دا نقشہ) تلاش کرو یا **311** تے کال کرو۔ بہتیاں چینز اتے خود مختار فارمیسیز وی ویکسینز فراہم کردیاں نیں -- بور جانکاری لئی اپنی مقامی فارمیسی نوں کال کرو۔
- پورے NYC وچ COVID-19 دی مفت ٹیسٹنگ دستیاب اے۔ اپنے نیڑے اک تہاں تلاش کرن لئی [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کرو۔

### اپنے حصے دا کم کرو۔

- جیدوں اپنے فراہم کار دے دفتر جا رہے ہوو اتے جیداں ڈاکٹر دے دفتر یا کلینک وچ ہوو منہ ڈھکن آلا نقاب پاؤ۔
- اپنی صحت دی نگرانی کرو اتے جے ٹسی COVID-19 دیاں علامتاں ظاہر کر رہے او تے اپنے فراہم کار نوں پہلاں توں ای دسو؛ اوہ اضافی احتیاطاں کر سگدے نیں۔

7.8.20

بدلدے حالات دے پیش نظر NYC محکمہ صحت تجویزاں نوں بدل سکدا اے۔